

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела по
г. Евпатории межрегионального управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по РК и г. Севастополю


С.С.Ткачев

« » 2016г

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист-эксперт
Санитарного отдела


И.В.Букина

« » 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач
Государственного бюджетного учреждения
Республики Крым

«Санаторий для детей и детей
с родителями «Морской»


А.С.Киселенко

«дв» февраля 2016г.

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 7-Х ДО 10-ТИ ЛЕТ.**

УТВЕРЖДЕНО

на совете по питанию
25 февраля 2016г.

При составлении 14-дневного примерного меню для детей была использована следующая нормативная литература:

1. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания руководители разработке сборника М.П.Могильный, В.А.Тутельян., Москва 2013г.

2. Химический состав и калорийность продуктов питания: Справочник авт.В.А. Тутельян.

	лук репчатый		2	1	0.03	0	0.16	0.82	0.00	0.20	0.00	0.00	0.62	1.16	0.28	0.02
	сайда		50	50	8	0.3	0	34.50	0.05	0.50	5.00	0.45	12.50	105.00	15.00	0.25
	Итого: рыба припущенная				8.03	0.3	0.16	35.32	0.05	0.70	5.00	0.45	13.12	106.1	15.28	0.27
278	тефтели 1-й вариант	140														
	лук репчатый		36	31	0.5	0.07	2.95	14.76	0.02	3.60	0.00	0.07	11.16	20.88	5.04	0.29
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00
	молоко 2.5		18	18	0.52	0.45	0.86	9.72	0.01	0.23	3.60	0.00	21.60	16.20	2.52	0.02
	мука пш высшего сорта		4	4	0.41	0.04	2.82	13.36	0.01	0.00	0.00	0.06	0.72	3.44	0.64	0.05
	мука пш высшего сорта		6	6	0.62	0.07	4.24	20.04	0.01	0.00	0.00	0.09	1.08	5.16	0.96	0.07
	мясо говядина 1 кат		77	61	14.32	12.32	0	167.86	0.05	0.00	0.00	0.31	6.93	144.76	16.94	2.08
	сметана 21		13	13	0.74	2.73	1.07	32.50	0.01	0.14	16.38	0.08	24.57	16.90	2.73	0.03
	томат-пюре		2	2	0.1	0	0.38	2.04	0.00	0.90	0.00	0.02	0.40	1.36	1.00	0.05
	хлеб пшеничный 1с		12	12	0.91	0.1	5.9	28.20	0.01	0.00	0.00	0.13	2.40	7.80	1.68	0.13
	Итого: тефтели 1-й вариант				18.12	20.78	18.22	333.43	0.12	4.87	19.98	2.96	68.86	216.6	31.51	2.72
128	картофельное пюре	175														
	картофель		200	160	4	0.8	32.6	154.00	0.24	40.00	0.00	0.20	20.00	116.00	46.00	1.80
	масло сливочное		9	9	0.07	6.53	0.12	59.49	0.00	0.00	36.00	0.09	2.16	2.70	0.00	0.02
	молоко 2.5		27	27	0.78	0.68	1.3	14.58	0.01	0.35	5.40	0.00	32.40	24.30	3.78	0.03
	Итого: картофельное пюре				4.85	8.01	34.02	228.07	0.25	40.35	41.40	0.29	54.56	143.0	49.78	1.85
219	сырники из творога	100														
	масло подсолнечное		5	5	0	5	0	44.95	0.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	0.00	0.00
	молоко цельное сгущен с сахаром		21	0	1.58	0.04	11.93	54.39	0.01	0.21	0.00	0.00	66.57	48.09	7.14	0.04
	мука пш высшего сорта		11	11	1.13	0.12	7.77	36.74	0.02	0.00	0.00	0.17	1.98	9.46	1.76	0.13
	творог 9		81	81	14.58	7.29	2.43	136.89	0.03	0.41	40.50	0.16	132.84	178.20	18.63	0.32
	яйцо 1с.		3	3	0.38	0.35	0.02	4.71	0.00	0.00	7.50	0.02	1.65	5.76	0.36	0.08
	Итого: сырники из творога				17.67	12.8	22.15	277.68	0.06	0.62	48.00	2.55	203.0	241.6	27.89	0.57
376	чай с сахаром	215														
	сахар песок		15	15	0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
	Итого: чай с сахаром				0	0	14.97	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.05
153	лимоны	10														
	лимоны		12	11	0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
	Итого: лимоны				0.11	0.01	0.36	4.08	0.00	4.80	0.00	0.02	4.80	2.64	1.44	0.07
0	хлеб пшеничный	45														
	хлеб пшеничный 1с		45	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
	Итого: хлеб пшеничный				3.42	0.36	22.14	105.75	0.05	0.00	0.00	0.50	9.00	29.25	6.30	0.50
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17

Итого: хлеб ржаной					1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17	
Итого: Ужин					55.67	46.84	130.64	1175.39	0.63	72.14	114.3	9.15	391.6	822.4	164.9	7.88	
Второй ужин																	
386	кефир фасованный		200														
	кефир фасованный			200	0	5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого: кефир фасованный					5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20	
Итого: Второй ужин					5.8	5	8	106.00	8.00	1.40	40.00	0.00	240.0	180.0	28.00	0.20	
ВСЕГО:					148.56	128.39	493.03	3749.57	9.82	170.0	558.4	20.48	1381.0	2511.0	622.9	31.07	

	батон		20	0	1.5	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24
	Итого: батон				1.5	0.58	10.28	52.40	0.02	0.00	0.00	0.34	3.80	13.00	2.60	0.24
0	хлеб ржаной	30														
	хлеб ржаной		30	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого: хлеб ржаной				1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
14	масло сливочное порционное	10														
	масло сливочное		10	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого: масло сливочное порционное				0.08	7.25	0.13	66.10	0.00	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого: Завтрак				34.98	40.29	113.45	962.85	0.49	24.86	381.4	2.86	590.9	763.8	223.8	9.17

Обед

71	овощи натуральные свежие /огурцы св /	70														
	огурцы свежие		74	70	0.52	0.07	1.41	8.14	0.02	5.18	0.00	0.07	12.58	22.20	10.36	0.37
	Итого: овощи натуральные свежие /огурцы св /				0.52	0.07	1.41	8.14	0.02	5.18	0.00	0.07	12.58	22.20	10.36	0.37
16	колбаса п/к	30														
	колбаса п/к		31	30	5.3	10.48	0.06	115.63	0.03	0.00	0.00	0.12	8.06	44.02	6.20	0.59
	Итого: колбаса п/к				5.3	10.48	0.06	115.63	0.03	0.00	0.00	0.12	8.06	44.02	6.20	0.59
106	суп карт с рыб фрикадельками	300														
	картофель		133	106	2.66	0.53	21.68	102.41	0.16	26.60	0.00	0.13	13.30	77.14	30.59	1.20
	лук репчатый		24	21	0.34	0.05	1.97	9.84	0.01	2.40	0.00	0.05	7.44	13.92	3.36	0.19
	масло подсолнечное		3	3	0	3	0	26.97	0.00	0.00	0.00	1.32	0.00	0.06	0.00	0.00
	морковь		13	10	0.17	0.01	0.9	4.55	0.01	0.65	0.00	0.05	3.51	7.15	4.94	0.09
	сайда		62	62	9.92	0.37	0	42.78	0.06	0.62	6.20	0.56	15.50	130.20	18.60	0.31
	томат-пюре		0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	яйцо 1с.		3	3	0.38	0.35	0.02	4.71	0.00	0.00	7.50	0.02	1.65	5.76	0.36	0.08
	Итого: суп карт с рыб фрикадельками				13.47	4.31	24.57	191.26	0.24	30.27	13.70	2.13	41.40	234.2	57.85	1.87
265	плов	200														
	лук репчатый		10	8	0.14	0.02	0.82	4.10	0.01	1.00	0.00	0.02	3.10	5.80	1.40	0.08
	масло подсолнечное		4	4	0	4	0	35.96	0.00	0.00	0.00	1.76	0.00	0.08	0.00	0.00
	морковь		16	13	0.21	0.02	1.1	5.60	0.01	0.80	0.00	0.06	4.32	8.80	6.08	0.11
	мясо говядина 1 кат		86	68	16	13.76	0	187.48	0.05	0.00	0.00	0.34	7.74	161.68	18.92	2.32
	рис		54	54	3.78	0.54	39.96	179.82	0.04	0.00	0.00	0.22	4.32	81.00	27.00	0.54
	томат-пюре		5	5	0.24	0	0.95	5.10	0.01	2.25	0.00	0.05	1.00	3.40	2.50	0.12
	Итого: плов				20.37	18.34	42.83	418.06	0.12	4.05	0.00	2.45	20.48	260.7	55.90	3.17
349	компот из смеси сухофруктов	200														
	сахар песок		20	20	0	0	19.96	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.06
	сухофрукты		20	20	0.34	0	12.98	54.60								